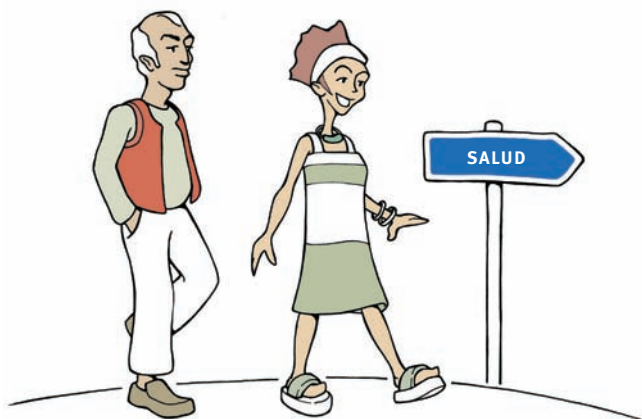


Guía de la salud

SUIZA



La Guía de la salud ayuda a las personas residentes en Suiza – en particular a las personas migrantes – a orientarse en el sistema sanitario suizo. Ofrece información sobre la asistencia sanitaria y explica las leyes y reglamentaciones pertinentes como, por ejemplo, los seguros de enfermedad e invalidez.

NUEVO
2ª edición
revisada

Colofón

Edición: 2005

Editor: Oficina Federal de la Salud, Cruz Roja Suiza, Caritas Suiza

Texto: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stuker

Revisión: Osman Besic

Traducción: Luciano de Dios

Concepto: visual AG, Bern

Preprensa: www.alscher.ch

Impresión: Merkur Druck AG, Langenthal

Ilustraciones: Claude Zellweger

2a edición completamente revisada: español (7000 ejemplares)

Contacto e información:

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration,

Fachbereich Bildung und Gesundheitsförderung, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

Pedidos Internet: www.migesplus.ch o www.bbl.admin.ch

E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Distribución y pedidos: BBL/EDMZ, 3003 Bern

Art.-Nr.311.610.esp

Realización de la guía

El sistema sanitario suizo es complejo y variado. Los caminos que conducen por este sistema pueden parecer tortuosos, en particular para las personas migrantes. La Oficina Federal de la Salud, la Cruz Roja Suiza y Caritas Suiza han hecho la experiencia de que hay una necesidad urgente de una «guía», y por tanto han decidido realizar conjuntamente tal útil y práctico consejero.

En primer lugar, en varias consideraciones en grupo, se determinó el contenido de la guía. Para ello se convocó a especialistas, así como a usuarios potenciales. Una primera versión fue presentada a un amplio círculo de especialistas de la migración y de la salud. Se verificó por un lado el contenido, por otro lado la comprensibilidad del texto. Finalmente la guía fue examinada por un cuerpo de lectores y luego traducida. Expresamos nuestro agradecimiento a todos quienes contribuyeron a la realización de la presente Guía de la salud.

Prólogo de la nueva edición 2005

Cinco años después que apareciera la primera edición de la Guía para la salud Suiza y se distribuyeran más de 200.000 ejemplares, nos alegramos mucho que esta «historia de éxito» continúe escribiéndose. La segunda edición revisada de la Guía para la salud Suiza se beneficia, además de las actualizaciones, de un grafismo más moderno y ameno. La estructura de la Guía permanece igual; se

han actualizado los datos y añadido algunos temas. Esperamos que esta edición actualizada resuma de manera aún más comprensible y detallada el sistema de salud suizo. Nuestro agradecimiento se extiende a todos los que de una u otra manera han contribuido a la realización de esta revisión. Estamos convencidos que la Guía de la salud Suiza seguirá siendo una ayuda para la aclaración y comprensión del sistema de salud suizo, ofreciendo muchas sugerencias.

Contenido

	PRÓLOGO	6
1	¿CÓMO PUEDO USAR LA GUÍA DE LA SALUD?	8
2	LAS 20 PREGUNTAS MÁS FRECUENTES	9
3	INDICACIONES IMPORTANTES PARA LA PREVENCIÓN DE LA SALUD	11
	Alimentación y ejercicio	11
	Adicción y drogas	12
	<i>Tabaco</i>	13
	<i>Alcohol</i>	13
	VIH / sida	14
	Vacunaciones	15
	Salud psíquica	15
	Derechos y obligaciones de los pacientes	16
	Intérpretes interculturales	17
4	ASISTENCIA SANITARIA	19
	<i>Médico y médica especialista</i>	19
	Asistencia ambulatoria	21
	<i>Asistencia primaria y tratamiento especial</i>	21
	<i>La policlínica</i>	25
	<i>La farmacia</i>	26
	<i>La urgencia</i>	27
	<i>Dentista</i>	29
	<i>Psiquiatra y tratamiento psicológico</i>	30
	Asistencia hospitalaria	32
	<i>En el hospital</i>	32
	<i>Visitas en el hospital</i>	33
	<i>Alimentación en el hospital</i>	34
	<i>La operación</i>	35
	<i>El servicio social del hospital</i>	35
	Asistencia auxiliar domiciliaria y cuidados posteriores	36
	<i>Spitex</i>	36
	<i>Rehabilitación y terapia</i>	37
	<i>Asistencia médica en la edad avanzada</i>	39

Madre e infante	40
<i>Controles ginecológicos</i>	40
<i>Embarazo</i>	41
<i>Controles</i>	41
<i>Preparación al parto</i>	42
<i>El parto</i>	43
<i>El sobreparto</i>	43
<i>Asistencia a los lactantes</i>	44
<i>Asistencia sanitaria de niños y niñas</i>	44
Interrupción del embarazo	47
5 LEYES Y REGLAMENTACIONES	48
El seguro de enfermedad	48
<i>Cajas de enfermedad</i>	48
<i>El seguro básico</i>	49
<i>Seguros complementarios</i>	51
<i>Primas de las cajas de enfermedad</i>	52
<i>Cuota anual (franquicia) y participación en gastos</i>	53
<i>Rebajas de las primas</i>	55
<i>El seguro de accidentes</i>	56
Los seguros sociales	57
<i>El seguro de vejez y supervivencia (AHV)</i>	58
<i>El seguro de invalidez (IV)</i>	58
<i>Prestaciones complementarias (EL)</i>	60
<i>La previsión profesional (BVG)</i>	60
6 GLOSARIO	61
7 REGISTRO DE DIRECCIONES	67

Prólogo

¿A quién debo dirigirme cuando me siento enfermo? ¿Es un tratamiento gratuito o de pago? ¿Cómo debo comportarme en caso de una urgencia? ¿Tengo derecho a controles dentales pagados? Éstas y otras preguntas pueden surgir a diario cuando no nos sentimos bien de salud.

La presente Guía de la salud tiene el propósito de ayudar a personas residentes en Suiza a orientarse en nuestro sistema sanitario. Ofrece información sobre la asistencia sanitaria y explica las leyes y reglamentaciones pertinentes como, por ejemplo, los seguros de enfermedad e invalidez. En esta versión revisada, además de la actualización del contenido y el Registro de direcciones, hemos ampliado algunos capítulos (p. ej. Prevención de la salud).

No es muy fácil conseguir orientarse en el sistema sanitario suizo. En particular las personas migrantes, familiarizadas con otros sistemas sanitarios, con frecuencia no están al corriente del sistema suizo. La consecuencia es que su estado de salud es peor que el de otros grupos comparables de la población suiza.

Esto no debe ser. La Organización Mundial de la Salud (OMS) exige igualdad de oportunidades en el campo sanitario para todos, y nosotros nos regimos según ese principio. La salud es una de las necesidades humanas más importantes. Todas las personas han de saber adónde dirigirse en caso de problemas de salud – prescindiendo de su origen o permiso de residencia.

Sin embargo, la Guía de la salud no está destinada sólo a las personas migrantes. Se dirige también a personas de nacionalidad suiza, a todos los que trabajan con personas migrantes y a cuantos quieran informarse sobre el sistema sanitario suizo.



Prof. Thomas Zeltner
Director Oficina Federal de la Salud

1

¿Cómo puedo usar la Guía de la salud?

Al inicio de la guía encontrará una lista de las preguntas más frecuentes sobre salud y enfermedad, junto con la indicación de la página donde encontrará las respuestas correspondientes.

Las informaciones más importantes sobre las prestaciones sanitarias y las leyes y reglamentaciones suizas las encontrará en el texto. A fin de que puedan comprenderse también los términos poco corrientes, hemos realizado un glosario que contiene las explicaciones de los términos utilizados en el texto. Tales palabras están marcadas en el texto (→). El glosario se encuentra al final de esta guía.

Quien tenga preguntas que no se contestan aquí podrá dirigirse directamente a los centros competentes. Los centros, direcciones y números de teléfono más importantes se encuentran en la última página de esta guía. La referencia a tales direcciones está marcada en el texto (📖). En el registro de direcciones se encuentran las direcciones y los números de teléfono de los centros de información y de asistencia más importantes.



*¿Cómo puedo usar
la Guía de la salud?*

Las 20 preguntas más frecuentes

- ¿Cómo puedo mantener una buena salud? 11

- ¿Tengo derecho a un o una intérprete? 17

- ¿Qué papel desempeñan los médicos o médicas de cabecera? 21

- ¿Por qué surgen tiempos de espera en el consultorio médico, aunque haya pedido una cita? 23

- ¿Puedo cambiar de médico o médica si tengo el sentimiento de que no me comprende? 24

- ¿Cómo debo comportarme en caso de urgencia? 27

- ¿Tengo derecho a controles dentales gratuitos? 29

- ¿A quién puedo dirigirme si me encuentro en una situación difícil, si tengo ansiedad o me siento triste o si no sé lo que hacer? 30

- ¿Puedo ir al hospital de mi propia iniciativa en caso de enfermedad? 32

- ¿Puedo visitar a mis parientes, amigas y amigos en el hospital? 33

- Como pariente, ¿tengo que llevar comida al paciente en el hospital? 34

- ¿A quién puedo dirigirme si necesito ayuda en el hogar o asistencia domiciliar? 36

- ¿Qué puedo hacer como mujer en pro de mi salud? 40

■ ¿Qué son los pediatras?	45
■ ¿Para quiénes es obligatorio el seguro de enfermedad?	48
■ ¿Qué prestaciones son cubiertas por el seguro básico de la caja de enfermedad?	49
■ ¿Son gratuitas las prestaciones sanitarias en Suiza?	52
■ ¿Cómo puedo ahorrar primas de las cajas de enfermedad?	54
■ ¿Por qué tengo que pagar cotizaciones a la AHV e IV?	57
■ ¿Cuándo tengo derecho a una renta AI (invalidez)?	58

3

Indicaciones importantes para la prevención de la salud

¿CÓMO PUEDO MANTENER UNA BUENA SALUD?

Por medio de una buena prevención de la salud usted puede protegerse contra las enfermedades.

Con una buena prevención de la salud podemos proteger nuestra salud. Esto significa, primordialmente, observar bien su propia persona y su cuerpo. Cuando las enfermedades se descubren pronto, existen mayores probabilidades de curación. Un ejemplo de prevención de la salud para la mujer son los regulares exámenes ginecológicos (en el ginecólogo o la ginecóloga).

Prevención de la salud significa tener cuidado de nuestra salud e informarse sobre las cosas que no son saludables. No fumar, beber poco alcohol, comer mucha verdura y fruta, ejercer mucho movimiento y realizar los trabajos pesados con las posturas apropiadas son algunos de los factores que contribuyen a la buena salud.

Alimentación y ejercicio

Para gozar de buena salud es importante alimentarse de manera sana (📖 pág. 68) y hacer ejercicio regularmente. Ello conlleva beber mucho (aprox. 1–2 litros de agua diarios), comer 5 veces al día verduras o frutas y comer cereales en cada comida principal. De ser posible, coma alimentos integrales y, variando cada día, una porción de carne, pescado, huevos, queso u otras fuentes de proteínas y, adicionalmente, leche o productos lácteos. Cuando cocine, utilice poco aceite. Disfrute con moderación de dulces, cosas saladas y bebidas ricas en calorías (bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas).

Haga activamente algún ejercicio durante media hora al día (por ejemplo andar deprisa, montar en bicicleta, trabajar en el jardín o efectuar las tareas domésticas). La falta de ejercicio puede dar lugar a dolores de espalda, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares o metabólicas.

Adicción y drogas

Las drogas (📖 pág. 69) son sustancias con efectos psicoactivos. Alteran el estado de ánimo, los sentimientos, la percepción y la conciencia. Dentro de la categoría de drogas se incluyen tanto el tabaco y el alcohol, como los medicamentos sedativos, somníferos y tranquilizantes y las drogas ilegales, como el cannabis, la cocaína, la heroína, etc. El consumo de drogas puede producir problemas físicos, psíquicos y sociales. La transición entre el placer, el hábito y la adicción es gradual y un proceso complejo. Los factores que influyen en una adicción son variados. Entre ellos se cuentan, por ejemplo, la personalidad, el entorno social, las condiciones sociales así como el poder adictivo de una droga.

¿Qué puede hacer si surgen problemas de drogas en la familia? Los problemas de una persona allegada relacionados con las drogas suponen un gran peso. No solo sufre el afectado, sino que también las personas cercanas comparten la carga. No dude en buscar ayuda externa. Los expertos en los centros de información sobre drogas de su región pueden brindarle ayuda y asistencia valiosa. La consulta es gratuita y los especialistas están sujetos al secreto profesional. Puede encontrar las direcciones de los centros de información sobre drogas en la guía telefónica o dirigirse a su médico o médica de cabecera.

TABACO

El tabaco (📖 pág. 69) es nocivo para todo el cuerpo. Su consumo puede resultar en enfermedades cancerígenas, infarto de corazón, enfermedades pulmonares u obliteración vascular. Hoy en día, una tercera parte de las muertes se relacionan con el tabaco. El aire saturado de humo de tabaco tampoco es saludable para las personas no fumadoras, en especial para los niños. Los niños afectados tienen doble riesgo de contraer otitis media, bronquitis, enfermedades pulmonares o asma.

¡Sí importa la cantidad que usted fuma! Si consigue fumar cada día unos cuantos cigarrillos menos, entonces habrá hecho algo a favor de su salud. El fumar en lugares abiertos, no cerrados, es de beneficio para usted y su entorno. Si desea dejar el tabaco, consulte con su médico o médica de cabecera.

Poner fin al tabaco es de gran beneficio para su salud: después de un solo día, la sangre se ha recuperado. Después de un mes, se recuperan los pulmones, después de un año, los vasos sanguíneos y después de cinco años sin fumar, habrá disminuido también el riesgo de cáncer y todo el cuerpo se habrá recuperado íntegramente.


ALCOHOL

El alcohol (📖 pág. 69) puede tener varios efectos negativos: existen riesgos inmediatos y otros vinculados al consumo regular y en grandes cantidades de alcohol. Ya sólo una pequeña cantidad de alcohol reduce la capacidad de concentración, de reacción y de juicio, lo que produce mayor temeridad aumentando así el riesgo de sufrir un

accidente. Un consumo excesivo de alcohol daña prácticamente todos los órganos y resulta en problemas psíquicos y sociales. Con frecuencia, la violencia familiar y extrafamiliar está relacionada con problemas de alcohol.

Si quiere disfrutar del alcohol sin riesgo alguno, debe atenerse a la siguiente regla general: No más de dos copas normales al día para hombres adultos y sanos. Como copa normal se entiende aquella cantidad de alcohol que normalmente se sirve en un restaurante. Las mujeres son más sensibles al alcohol y por ello no deberían beber más de una copa normal al día. Renuncie completamente al alcohol cuando tenga que conducir, mientras trabaje, cuando esté tomando medicamentos, si sufre alguna enfermedad o durante el embarazo y la lactancia. Si tiene problemas de alcohol, no dude en buscar ayuda en un centro de información para alcohólicos de su región. La consulta es gratuita y los expertos están sujetos al secreto profesional. Puede encontrar las direcciones de los centros de información para alcohólicos en la guía telefónica o dirigirse a su médico o médica de cabecera.

VIH / sida

La mejor protección contra el →VIH / sida y otras infecciones transmitidas sexualmente (por ejemplo la clamidia, la gonorrea y la hepatitis) es utilizar preservativos. Estos se pueden comprar en cualquier supermercado, farmacia o droguería. Si le surgen preguntas, diríjase al servicio de Asistencia cantonal contra el sida ( pág. 69) o pregunte a su médico o médica.

Si teme haberse infectado con el virus VIH, consulte con su médico o médica o el servicio de Asistencia contra el sida. Estas instituciones le ayudarán a

decidir si es necesario hacer un examen. Además, tiene la posibilidad de informarse y hacer el examen anónimamente en un centro de análisis.

Vacunaciones

Las →vacunaciones forman parte de las medidas de prevención de la salud. Por medio de vacunaciones puede evitar varias enfermedades infecciosas. La Oficina Federal de la Salud recomienda vacunarse contra la difteria, el tétano, la tos ferina, la poliomeilitis, la meningitis, la laringitis (por *Haemophilus influenzae*), el sarampión, las paperas, la rubeola y la hepatitis B (📖 pág. 70). Puede ser que necesite vacunaciones adicionales, por ejemplo cuando viaje al extranjero. Además, podrá recuperar en cualquier momento las vacunaciones que le falten.

En Suiza las vacunaciones son administradas generalmente por los pediatras o los médicos o médicas de cabecera. Para más información sobre las vacunaciones, diríjase a su médico o médica.

Salud psíquica

La alegría y el buen humor forman parte de una buena salud psíquica. Buenas relaciones en la familia, en el trabajo, en el ocio y en la escuela mejoran su bienestar. La Organización Mundial de la Salud OMS define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Así pues, para el ser humano los factores sociales y psíquicos son igual de importantes para la salud como lo es el estado físico.

Entre las enfermedades más frecuentes se encuentran los sufrimientos psíquicos. Una de cada tres personas los padecen al menos una vez en la vida. Muchas personas consiguen superar tales crisis por ellas mismas. Sin embargo, una de cada diez personas es ingresada en una clínica psiquiátrica. En Suiza existe un buen sistema de asistencia para el tratamiento de problemas psíquicos. Si necesita

ayuda (📖 pág. 70), hable con su médico o médica de cabecera. Le podrán conseguir una terapia adecuada o, en caso necesario, suministrarle medicamentos.

Derechos y obligaciones de los pacientes

Si está enfermo, tiene el derecho de codecidir en lo relativo al tratamiento médico (📖 pág. 70).

En ocasión del examen, el médico o la médica deben comunicarle el →diagnóstico, el tratamiento previsto, los tratamientos alternativos y los riesgos envueltos en el tratamiento de su enfermedad. Sólo así usted estará en grado de codecidir. Es importante que haga preguntas para que pueda comprender todo correctamente. De igual manera, es importante que la médica o el médico comprenda lo que usted dice y pregunta.

Los médicos y médicas están sometidos al secreto profesional. Deben tratar confidencialmente todas las informaciones que reciben. Todo lo que los médicos y médicas llegan a saber en el ejercicio de su trabajo no pueden comunicarlo a otras personas, excepto con su consentimiento expreso.

Si usted está enfermo y necesita asistencia médica, se espera de usted que colabore con los médicos y médicas y observe sus indicaciones.

Intérpretes interculturales

Sólo se puede tratar correctamente una enfermedad si por un lado usted comprende a los médicos, médicas, enfermeros, enfermeras u otras personas envueltas en el tratamiento y por el otro ellos le comprenden a usted. Sin embargo, la comunicación en el consultorio médico, en el hospital, con los servicios sociales u otros servicios es frecuentemente perturbada por barreras del idioma o malentendidos lingüísticos.

Los malentendidos pueden evitarse si un o una →intérprete intercultural interviene en la conversación. Quien interpreta debería tener la formación correspondiente. Se sabe que es mejor que la persona que traduce no provenga del círculo familiar del paciente. Parientes o amigos no están preparados para el trabajo de traducción y están envueltos emocionalmente en el caso. Esto puede resultar en traducciones erróneas. Niñas, niños, parientes o miembros del personal hospitalario deben ser usados como intérpretes sólo excepcionalmente: en casos de →urgencia.

¿TENGO DERECHO A UN O UNA INTÉRPRETE?

No, en Suiza no existe el derecho a intérprete.



Intérprete

Puesto que en Suiza (aún) no existe el derecho a intérprete, tal vez deba convocar personalmente a la persona que le servirá de traductor. Hay varios centros de intercambio que ponen a disposición buenos intérpretes (📖 pág. 70). Muchos grandes hospitales en Suiza disponen de intérpretes.

El pago de los intérpretes (aún) no está regulado uniformemente en Suiza. Infórmese antes del diálogo sobre las alternativas y la financiación.

4

Asistencia sanitaria

La asistencia sanitaria en Suiza conoce el tratamiento ambulatorio u hospitalario. En caso de tratamiento hospitalario, los pacientes son hospitalizados en un hospital, una clínica o residencia para el examen, tratamiento o la terapia. La atención médica o asistencia de pacientes que después del tratamiento regresan a casa es llamada ambulatoria. Todos los servicios a los que usted puede acudir en busca de consejo y asistencia en caso de enfermedad son ambulatorios. Para recibir asistencia hospitalaria en Suiza, es necesario que el traslado sea ordenado por un médico o una médica.

CENTROS DE INFORMACIÓN PSICOSOCIAL

A parte de la asistencia sanitaria, en Suiza encontrará muchos centros de información a los que podrá acudir cuando usted, un miembro de su familia o algún conocido necesite ayuda y apoyo para resolver un problema (personal, familiar, financiero, etc.). Por ejemplo, existen centros de información para la adicción a las drogas, problemas con deudas, padres y madres, familias, mujeres, etc. Los colaboradores de un centro de información suelen disponer de una buena formación (trabajos sociales, pedagogía social, psicología, etc.). Ellos también están sujetos al secreto profesional. Las consultas son gratuitas. Su médica o médico de cabecera puede ayudarle a encontrar el centro de información adecuado cerca de su domicilio. Muchos de los centros de información en Suiza los encontrará también en la guía telefónica o en Internet (📖 pág. 71).

MÉDICO Y MÉDICA ESPECIALISTA

Casi todos los médicos o médicas continúan su formación después de haber adquirido el diploma de

médico. Es posible adquirir una formación suplementaria en la medicina general, en la cirugía, como especialista para afecciones ginecológicas, etc. Las formaciones de los médicos o médicas de cabecera, otros especialistas o de los médicos o médicas en el hospital son equivalentes y controladas por la organización profesional de los médicos y médicas suizos (→FMH).

<p>MÉDICOS O MÉDICAS ESPECIALISTAS IMPORTANTES</p> <p><i>Médica/médico de medicina general</i></p> <p>Prevención y tratamiento de enfermedades de todo el cuerpo. Los médicos o médicas generalistas normalmente ejercen como médicos de cabecera y colaboran con otros médicos o médicas al remitirles pacientes.</p>
<p><i>Médica/médico de medicina interna (internistas)</i></p> <p>Prevención y tratamiento de enfermedades de todo el cuerpo (médicos o médicas de cabecera, internistas generales). Existen también internistas especializados, por ejemplo para las vías respiratorias (neumología), el sistema cardiovascular (cardiología) o el aparato gastrointestinal (gastroenterología).</p>
<p><i>Pediatra</i></p> <p>Tratamiento de enfermedades corporales y psicossomáticas de niños y niñas hasta la edad adulta (18 años).</p>
<p><i>Ginecólogo / ginecóloga</i></p> <p>Exámenes preventivos, tratamiento de afecciones ginecológicas, obstetricia.</p>
<p><i>Cirujano/cirujana</i></p> <p>Tratamiento quirúrgico en caso de enfermedad o accidente.</p>
<p><i>Psiquiatra</i></p> <p>Tratamiento de padecimientos psíquicos.</p>

ASISTENCIA PRIMARIA Y TRATAMIENTO ESPECIAL

¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑAN LOS MÉDICOS O MÉDICAS DE CABECERA?

En caso de enfermedad, los médicos o médicas de cabecera son las primeras personas de contacto en Suiza.

Si usted se pone enfermo, en general su primera persona de contacto en Suiza será el médico o la médica de cabecera. Los médicos o médicas de cabecera se encargan de →la asistencia primaria. Se ocupan del primer tratamiento y, si es necesario, remiten a los pacientes al centro o servicio pertinente, como por ejemplo a médicos o médicas especialistas.

Excepción:

En los centros de acogida y tránsito para solicitantes de asilo son los asistentes las primeras personas de contacto en caso de enfermedad. Normalmente los centros disponen de un médico o una médica de centro. Estos son responsables del primer tratamiento de una persona enferma y, si es necesario, la remiten al centro o servicio pertinente.

Los médicos o médicas de cabecera son frecuentemente especialistas de medicina general, internistas o pediatras (comp. pág. 20). Los tratamientos especiales, a saber exámenes específicos o tratamientos de una parte particular del cuerpo (por ejemplo corazón y circulación), son realizados por médicos o médicas especialistas. Generalmente accede a esos médicos o médicas por medio de un traslado ordenado por el médico o la médica de cabecera. Sin embargo, usted puede ir por su propia cuenta a todos los médicos o médicas especialistas. Pero esto vale únicamente si usted no tiene una limitación correspondiente en su seguro básico (comp. pág. 54).

ASISTENCIA PRIMARIA*Médicos o médicas de cabecera*

- p. ej. especialista de medicina general
- p. ej. especialista de medicina interna general
- p. ej. especialista de enfermedades infantiles etc.

**TRATAMIENTO ESPECIAL***Todos los médicos o médicas especialistas*

- p. ej. corazón y circulación (cardiología)
- p. ej. estómago e intestino (gastroenterología)
- p. ej. piel (dermatología)
- p. ej. ojos (oftalmología)
- p. ej. garganta, nariz y oídos (otorrinolaringología)

Para →una consulta médica hay que pedir la cita por teléfono. Es importante que usted describa sus dolores ya por teléfono a la →ayudante del consultorio (¿desde cuándo tiene dolores?, ¿cuáles son los síntomas?). Si trae consigo o necesita a un →intérprete, debería comunicarlo a la ayudante del consultorio al pedir la cita. Preséntese a la ayudante del consultorio puntualmente, a la hora establecida. Ella le mostrará dónde puede esperar a su médico o médica.

Si le resulta imposible asistir a la consulta médica, debe darse de baja 24 horas antes de la cita.

¿POR QUÉ SURGEN TIEMPOS DE ESPERA EN EL CONSULTORIO MÉDICO, AUNQUE HAYA PEDIDO UNA CITA?

Puede suceder que una →consulta médica dure más tiempo de lo previsto. Esto resulta en tiempos de espera para los siguientes pacientes. En caso de una →urgencia, se puede concertar una consulta médica en pocas horas. El o la paciente de urgencia será tratado entre las citas de los otros pacientes. Esto permite actuar con rapidez; sin embargo, también conlleva tiempos de espera. Así es que en un consultorio médico puede haber tiempos de espera, sobre todo hacia el atardecer. Normalmente la →ayudante del consultorio médico puede indicar cuánto será el tiempo de espera. Por lo tanto, usted puede preguntar si ha de esperar en la sala de espera o si puede utilizar el tiempo para realizar otras tareas.

Cuando los médicos o médicas de cabecera conocen bien a sus pacientes y están familiarizados con su historial médico, pueden determinar más fácilmente lo que les falta, qué tratamiento sería el mejor o si deben ser remitidos a otro especialista o al hospital. Por lo tanto, es provechoso que, en caso de enfermedad, acuda siempre al mismo médico de cabecera. Una buena relación es la base esencial para ello. Debe tener confianza en su médico o médica, sentirse a gusto y comprendido por parte de él o ella.

¿PUEDO CAMBIAR DE MÉDICO O MÉDICA SI TENGO EL SENTIMIENTO DE QUE NO ME COMPRENDE?

Sí, usted dispone de libre elección de médicos y puede escoger los médicos con los que se siente más a gusto.

La → libre elección de médicos le permite buscar médicos o médicas apropiados. Como mujer puede, por ejemplo, escoger una médica si no le es agradable que un hombre la examine, o viceversa. Sin embargo, esto se aplica únicamente si usted no tiene ninguna limitación en la elección de médicos en su seguro de enfermedad (comp. pág. 54.).

Excepción:

En general, los solicitantes de asilo no pueden elegir los médicos por su propia cuenta. Diríjase a su servicio de asistencia, si no se siente a gusto con su médica o médico.

Tal como usted puede seleccionar libremente su médica o médico, también los médicos o médicas tiene la libertad de acoger a nuevos pacientes.



En la sala de espera

MEDICACIÓN NATURISTA

En Suiza, como también en otros países, las personas emplean con frecuencia, en caso de enfermedad, las llamadas recetas caseras. Estas recetas (por ejemplo infusiones o envolturas) están compuestas por medicamentos naturales o vegetales y por lo tanto son más suaves que los medicamentos a base de sustancias químicas.

Cada persona posee su propio caudal de experiencia en recetas caseras. Sin embargo, es importante que comunique a su médico o médica las recetas caseras que empleó antes de ir a la consulta. Los médicos o médicas pueden suministrarle consejo sobre las recetas que favorecen el tratamiento.

A parte de las recetas caseras, hay otras prácticas y procedimientos curativos que pueden realizarse en sustitución o como complemento de un tratamiento. En Suiza, los médicos o médicas pueden realizar una formación para ejercer algunas de esas prácticas curativas (medicina complementaria).

Estos médicos o médicas (médicos o médicas complementarios) tratan las enfermedades p. ej. por medio de →acupuntura, →homeopatía, →medicina china, →medicina antroposófica, →terapia neuronal o →fitoterapia.

Desde el 1.7.2005 los costos del tratamiento no son más pagados por la caja de enfermedad. Para cubrirlos necesita un seguro complementario.

LA POLICLÍNICA

Otro servicio de primera asistencia para los pacientes es la policlínica (ambulatorio).

La policlínica es un →establecimiento ambulatorio en general anexo a un hospital. Allí se realizan →consultas médicas, exámenes y tratamientos, como

en un consultorio médico. También en una policlínica debe pedir una cita para la consulta. Existen policlínicas especializadas en tratamientos especiales. Algunas policlínicas sólo le acogerán si ha sido remitido directamente por un médico o médica.

La ventaja de la policlínica consiste en tener a disposición los aparatos y el personal del hospital. Sin embargo, si es remitido a otra sección dentro del hospital, deberá tener en cuenta largos tiempos de espera. Con frecuencia la policlínica es un lugar de formación para médicos o médicas. Por ello, estos últimos cambian a menudo y es raro poder llevar a cabo un tratamiento de larga duración con el mismo médico o médica.

LA FARMACIA

La farmacia también es un servicio de primera asistencia para los pacientes. Los farmacéuticos y farmacéuticas son especialistas de los medicamentos. Le aconsejan de manera competente en caso de enfermedad: según el estado de salud, le suministrarán un medicamento o lo remitirán a su médico o médica.



En la farmacia

Los medicamentos que puede adquirir en una farmacia han sido comprobados y registrados. Los medicamentos que son pagados por las cajas de enfermedad hacen parte de una lista particular (→ lista de especialidades). Muchos medicamentos son de prescripción obligatoria. Sólo puede comprarlos si han sido prescritos por un médico o médica.

En Suiza, casi todos los analgésicos y medicamentos están disponibles en pastillas. Por ello, los médicos o médicas raramente le pondrán una inyección.

Vale la pena preguntar por medicamentos genéricos en la farmacia. Los medicamentos genéricos son copias de medicamentos originales, pero distribuidos bajo otros nombres. Son mucho más baratos, aunque contienen las mismas sustancias activas que los medicamentos originales. Los farmacéuticos y farmacéuticas pueden reemplazar los medicamentos originales prescritos por los médicos o médicas, a no ser que hayan prescrito explícitamente los medicamentos originales.

LA URGENCIA

→ Las urgencias son situaciones que amenazan la vida y requieren una intervención rápida. Se acude al servicio médico de urgencia cuando se afronta una situación muy seria y la vida corre peligro. En otros casos debería contactar antes la médica o el médico de cabecera. La mayoría de los médicos o médicas de cabecera acuden a su domicilio en situaciones de emergencia, y además están localizables también por la noche o durante el fin de semana.

¿CÓMO DEBO COMPORTARME EN CASO DE URGENCIA?

Solamente acuda a un servicio médico de urgencia en situaciones que amenacen la vida. Siempre trate de contactar primero su médico o médica de cabecera.

Si no puede localizar a su médico o médica de cabecera, casi siempre estará encendido el contestador automático con la información pertinente para contactar un médico o una médica de urgencia. Además, en todas las ciudades de cierta importancia suele haber una →farmacia abierta también durante la noche. Qué farmacia está abierta o cómo contactar los médicos o médicas de urgencia estará siempre publicado en →el boletín gratuito de la ciudad.

Lo importante en una situación de urgencia es comunicar precisamente lo que ha pasado.

INFORME EN CASO DE URGENCIA

- ¿Quién es usted?
- ¿Desde dónde está llamando?
- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Qué medidas ha tomado ya?

La mayoría de los hospitales disponen de un servicio médico de urgencias que funciona las 24 horas del día. Si necesita una →ambulancia, puede solicitarla por medio de la llamada de emergencia sanitaria (☎ 144). Generalmente, el transporte en ambulancia es solamente para los pacientes. Ello significa que no se llevan a acompañantes. El transporte en ambulancia debe ser pagado en parte por el paciente (comp. pág. 51).

En situaciones de urgencia médica podrá acudir a cualquier hospital o médico en Suiza. Además, los médicos o médicas deben suministrar tratamiento a toda persona cuya vida corre peligro o remitirla al servicio adecuado.

DENTISTA

A fin de mantener una dentadura saludable, es importante que se limpie los dientes regular y concienzudamente.

¿TENGO DERECHO A CONTROLES DENTALES GRATUITOS?

No, los controles de dentistas van a cargo de los pacientes.

Fundamentalmente, los pacientes tienen que hacerse cargo ellos mismos de los tratamientos dentales. La caja de enfermedad se hace cargo de los tratamientos de daños dentales o maxilares sólo si estos últimos fueron provocados por una enfermedad corporal o por un accidente. Hasta la extracción de las muelas del juicio es raramente pagada por la caja de enfermedad. No existe un derecho a controles dentales gratuitos. Sin embargo, las cajas de enfermedad ofrecen seguros complementarios (comp. pág. 51) que cubren una parte de los tratamientos odontológicos.



Con el dentista

Atención:

Para recibir un tratamiento odontológico, los solicitantes de asilo, las personas acogidas provisionalmente y las personas que necesitan protección deben presentar una confirmación por escrito que garantice la cobertura de los costos (abono de los costos de tratamiento). Esta puede solicitarse en el centro asistencial competente. En caso de →urgencia los dentistas pueden tomar medidas analgésicas sin disponer del abono de los costos de tratamiento.

PSIQUIATRA Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Los psiquiatras, psicólogos y psicólogas pueden ayudarle cuando usted pasa por una difícil situación personal o familiar, cuando sufre dolores crónicos o padece de trastornos del sueño, también en caso de súbitos y regulares estados de ansiedad o tristeza permanente y paralizante.

¿A QUIÉN PUEDO DIRIGIRME SI ME ENCUENTRO EN UNA SITUACIÓN DIFÍCIL, SI TENGO ANSIEDAD O ME SIENTO TRISTE O SI NO SÉ LO QUE HACER?

Psiquiatras y psicólogos o psicólogas pueden ayudarle a afrontar sus problemas.

Todas estas circunstancias obstaculizan su vida diaria. Los psiquiatras y psicólogos o psicólogas conversan con usted sobre la situación y tratan de hallar, junto con usted, nuevos caminos y posibilidades. Existen tratamientos psiquiátricos y psicológicos individuales, pero también terapias para familias, parejas o grupos.

Los psiquiatras son médicos o médicas especialistas con una formación complementaria en psiquiatría y psicoterapia. Los psicólogos o psicólogas en ejercicio tienen estudios de psicología y luego una formación complementaria en psicoterapia. Por lo tanto, los psicólogos o psicólogas no son médicos y por ello no pueden, por ejemplo, prescribir medicamentos. Es posible hacer una psicoterapia con un psiquiatra, psicólogo o psicóloga. Sin embargo, la terapia será en general pagada por el seguro básico de la caja de enfermedad (comp. pág. 49) sólo si es realizada por un psiquiatra. Pero existe la posibilidad de hacer un seguro complementario para psicoterapias no médicas (comp. pág. 51). Si la terapia con un psicólogo o una psicóloga es prescrita por un médico, la caja de enfermedad suele hacerse cargo de una parte del costo.

Cuando una persona necesita protección intensiva, p. ej. porque podría hacer daño a otros o a sí misma, es necesario hacerla ingresar en una →clínica psiquiátrica. En situaciones excepcionales se puede internar a un paciente en una clínica psiquiátrica aun contra su voluntad. En caso de una hospitalización forzada (→PLA: privación de la libertad a fines de asistencia), el cuerpo médico tratante debe informar detalladamente a los pacientes y sus parientes sobre sus derechos, oralmente y por escrito. A la salida, se procura un →tratamiento ambulatorio, para seguir consultando sobre los problemas y buscando soluciones.

**Asistencia
hospitalaria****EN EL HOSPITAL**

La hospitalización es dispuesta por los médicos o médicas de cabecera u otros especialistas. Algunas razones para la hospitalización pueden ser: exámenes exhaustivos y clarificaciones, observaciones, una operación o terapias.

¿PUEDO IR AL HOSPITAL DE MI PROPIA INICIATIVA EN CASO DE ENFERMEDAD?

No, usted debe ser remitido al hospital por su médico o médica tratante.

El día de su ingreso al hospital, anúnciese al servicio de inscripción de pacientes a la hora convenida. Allí se recogerán las informaciones importantes sobre su persona. Después de la inscripción se le espera en su unidad. Será acomodado según el tipo de seguro que usted tenga (comp. pág. 51). Se distingue entre división común (habitación común), semiprivada (habitación de dos camas) y privada (habitación individual). Usted puede cambiar de división, si se hace cargo de los costos suplementarios. Dependiendo del tipo de seguro y del hospital, la calidad de la atención y asistencia médica puede variar ligeramente.

Cada unidad clínica dispone de un médico o médica de servicio clínico a cargo de la misma. Además, en un hospital trabajan diferentes médicos o médicas especialistas, a los que puede recurrirse en caso de necesidad. Por tanto es posible que durante su hospitalización haya varios médicos o médicas ocupándose de usted.

Gran parte de los cuidados y asistencia en un hospital son proporcionados por los enfermeros y enfermeras. El personal enfermero y el personal médico de una unidad colaboran estrechamente. Intercambian regularmente sus observaciones entre ellos. Esto garantiza que usted, como paciente,

reciba los cuidados médicos adecuados y la asistencia apropiada. También las conversaciones regulares y la colaboración con los pacientes y sus parientes contribuyen a ello. Igual que los médicos o médicas, los enfermeros y enfermeras están sometidos al secreto profesional (comp. pág. 16).

Los grandes hospitales universitarios y cantonales disponen de una gama más amplia de servicios médicos que los pequeños hospitales. Por esta razón, los pacientes de hospitales regionales son remitidos a hospitales grandes o clínicas especializadas para realizar tratamientos especiales o cuando surgen complicaciones. Para atender a los niños y niñas existen servicios especiales en los hospitales u hospitales infantiles separados.

VISITAS EN EL HOSPITAL

¿PUEDO VISITAR A MIS PARIENTES, AMIGAS Y AMIGOS EN EL HOSPITAL?

Sí, durante los horarios de visita está permitido hacer visitas en las unidades.



Visitas en el hospital

En todos los hospitales es posible visitar a los pacientes. Sin embargo, las visitas no deben estorbar a los otros pacientes ni interferir con el funcionamiento del hospital. Por ello existen regulares horarios de visita. Puede informarse sobre los horarios de visita en el hospital mismo. Muchos hospitales ponen a disposición folletos que suministran informaciones importantes y describen los servicios del hospital.

Los visitantes del hospital deberían estar en buena salud (ningún resfriado, sin fiebre, ninguna enfermedad contagiosa de la piel), para no poner en peligro a los pacientes. Algunas unidades tienen normas de higiene especiales. Quizás se pida a los visitantes de lavarse y desinfectar las manos o de ponerse una máscara protectora o un mono de trabajo. Tales medidas preventivas pueden proteger también a los visitantes contra las enfermedades contagiosas.

ALIMENTACIÓN EN EL HOSPITAL

Durante su estancia en el hospital podrá comer en su unidad. El menú será compuesto en conformidad con su estado de salud y →eventuales necesidades dietéticas. Sus deseos y normas dietéticas (comida vegetariana, abstención de la carne de cerdo, preparación según el rito judío etc.) son tomados en consideración. Es importante que comunique sus deseos en campo dietético a los enfermeros y enfermeras.

COMO PARIENTE, ¿TENGO QUE LLEVAR COMIDA AL PACIENTE EN EL HOSPITAL?

No, los pacientes reciben su alimentación del hospital.

Los parientes no reciben alimento en el hospital, aunque pasen mucho tiempo al lado de los pacientes. Sin embargo, en todo hospital hay un restaurante o una cafetería abiertos al público.

LA OPERACIÓN

Cada operación supone un cierto riesgo para los pacientes. Por ello se determinará previamente si no hay tratamientos alternativos y si el estado general de salud del paciente permite efectuar una operación. Si tiene que enfrentarse a una operación, el médico o la médica responsable, así como también los asistentes, le suministrarán información detallada al respecto. Además, los médicos o médicas anestesistas le informarán sobre el tipo de →anestesia, su preparación y sus posibles efectos secundarios. Luego será llevado al quirófano. Durante la operación estará bajo continua vigilancia. Después de la operación le acompañarán de vuelta a su unidad. Los pacientes que, debido a una grave intervención, precisan de un tratamiento postoperatorio con detenimiento, serán mantenidos por algunos días en la →unidad de cuidados intensivos.

EL SERVICIO SOCIAL DEL HOSPITAL

Los problemas de salud que conlleva una hospitalización no gravan solamente sobre la persona enferma. También gravan muchas veces sobre la familia. Tales cargas afectan frecuentemente la situación laboral o la situación financiera de los pacientes. Para estos asuntos, casi todo hospital dispone de un servicio social de hospital. Allí trabajan →asistentes sociales profesionales, quienes suministran consejo y apoyo a los pacientes y sus familiares. Están familiarizados con las posibilidades de asistencia postoperatoria (p. ej. tratamiento en casa, curas de convalecencia). Aconsejan sobre asuntos de índole familiar, cuestiones de derecho de seguros y preguntas financieras. Pueden ayudar a establecer contacto con consultorios y servicios sociales ajenos al hospital. El servicio social del hospital hace parte de los servicios ofrecidos por el hospital, comparable a la asistencia y atención médica. Está a disposición de todos los pacientes y sus parientes, y es gratuito. Los asistentes sociales

del servicio social del hospital están sometidos al secreto profesional (comp. pág. 16).

**Asistencia auxiliar
domiciliaria y
cuidados
posteriores**

SPITEX

Además de la asistencia →ambulatoria y →hospitalaria, en Suiza existen los cuidados de enfermería extra hospitalarios, los llamados Spitex (📖 pág. 71). Bajo este término se entiende la ayuda y los cuidados a personas en su hogar.

¿A QUIÉN PUEDO DIRIGIRME SI NECESITO AYUDA EN EL HOGAR O ASISTENCIA DOMICILIAR?

En tales casos, Spitex puede ayudarle.

Puede solicitar los servicios Spitex, por ejemplo, en caso de enfermedad, accidente, →convalecencia, complicaciones del embarazo y después de un parto. Los servicios Spitex también tienen como objetivo apoyar a los parientes que suministran asistencia. Spitex ofrece además servicios complementarios, como servicios de transporte y alimentación, alquiler de dispositivos auxiliares como p. ej. muletas, aparatos de inhalación o sillas de ruedas.



Asistencia auxiliar domiciliaria

Spitex abarca los siguientes campos: cuidados (clarificación y asesoramiento, ayuda para la higiene del cuerpo, ayuda en los trabajos diarios, administración de medicamentos, cuidado de heridas) y trabajos domésticos (ayuda en las compras, limpiar la casa, lavar la ropa, cocinar). Si fueron prescritos por un médico o una médica, los cuidados Spitex son pagados por las cajas de enfermedad. Las tarifas de los trabajos domésticos se ajustan a los ingresos y el patrimonio del paciente. Existe la posibilidad de suscribir un seguro complementario en la caja de enfermedad (comp. pág. 51).

A nivel regional hay diferencias en la organización de los servicios Spitex. Para obtener información sobre los servicios Spitex en su región, lo mejor será dirigirse a su municipio.

REHABILITACIÓN Y TERAPIA

A veces, después de una operación, enfermedad o lesión, se necesita un tratamiento posterior para que el paciente pueda recuperarse completamente y recobrar nuevamente su independencia (→rehabilitación). Para tales tratamientos posteriores, los médicos o médicas tratantes prescriben terapias especiales (por ejemplo fisioterapia, ergoterapia).



Rehabilitación

En Suiza, el seguro básico paga solo una pequeña parte de las curas en los balnearios. La caja de enfermedad sufraga 10 francos por día (durante 21 días al año) si la cura en el balneario fue prescrita por un médico o una médica y se realiza en un balneario aprobado (infórmese en su caja de enfermedad). Los gastos por tratamientos médicos o fisioterapias son abonados por separado.

Las rehabilitaciones son efectuadas por fisioterapeutas y ergoterapeutas autónomos en hospitales o en clínicas de rehabilitación.


La fisioterapia favorece la agilidad y fortalece o relaja los músculos cuando ciertas funciones corporales están trastornadas o cuando el cuerpo, debido a falta de ejercicio, está débil en general. Por medio de entrenamiento se aprenden y ejercitan de nuevo los movimientos (p. ej. por medio de gimnasia para enfermos o terapia respiratoria) o se experimentan nuevos métodos de movimiento, menos pesados. La fisioterapia también contribuye a aliviar los dolores agudos (dolores de espalda y de las articulaciones), a fin de que los pacientes puedan moverse de nuevo exentos de dolor (p. ej. por medio de masajes, baños, envolturas, →ultrasonido).

Se prescribe una ergoterapia cuando los pacientes, después de una operación, enfermedad o accidente, quedan limitados en su capacidad laboral. En tales casos la ergoterapia puede ayudar a recobrar independencia en la vida diaria y laboral. Por medio de la ergoterapia los pacientes aprenden a vivir, si es necesario, con dispositivos auxiliares (p. ej. prótesis).



ASISTENCIA MÉDICA EN LA EDAD AVANZADA

El campo médico que se ocupa de las enfermedades en la edad avanzada se llama geriatría. Algunos hospitales disponen de particulares unidades de geriatría donde se atienden a pacientes de edad

avanzada. A veces sucede que personas de edad avanzada, después de una hospitalización, no pueden volver a casa. Quizás viven solos, o los parientes no tienen el tiempo o la posibilidad de asistir al paciente.

En tales casos los pacientes son acogidos en una residencia para la tercera edad. Las personas de edad avanzada pueden inscribirse por su propia cuenta en una residencia para la tercera edad. También pueden ser inscritos por un servicio social (de hospital) o por los parientes. Es importante que empiece a informarse con mucha antelación, puesto que las plazas son limitadas y en muchos lugares existen largas listas de espera. También es importante que las personas de edad avanzada se hagan una imagen de su nuevo hogar. Por ello algunas residencias ofrecen días de visita e información. En esa ocasión podrá informarse sobre la asistencia, las normas de la casa y los costos. También podrá comentar sus necesidades personales (comida, visita de parientes, religión, etc.). El municipio y Curaviva (Asociación de Residencias e Instituciones Suiza) ( pág. 70) disponen de las direcciones correspondientes.

La caja de enfermedad paga solamente los cuidados que le son suministrados en la residencia para la tercera edad. Todos los otros gastos (pensión y alojamiento, etc.) van a su propio cargo. Por ello es importante determinar con antelación cuánto costará el alojamiento en una residencia para la tercera edad.

Para personas de edad avanzada que viven por su propia cuenta, pero necesitan asistencia y ayuda doméstica, existen viviendas especiales para la tercera edad con cuidados y asistencia doméstica ambulatorios (Spitex  pág. 71). Aquí también vale lo mismo: inscribirse a tiempo. Puede obtener información por medio de →Pro Senectute ( pág. 71)

Madre e infante

CONTROLES GINECOLÓGICOS

Los controles ginecológicos sirven a examinar si hay infecciones, reconocer precozmente cánceres, así como a asesorar a las mujeres (en relación a la →menopausia, →contracepción, →planificación familiar, etc.).

¿QUÉ PUEDO HACER COMO MUJER EN PRO DE MI SALUD?

Los controles ginecológicos regulares contribuyen a reconocer a tiempo las enfermedades.

Antes del examen, el ginecólogo o la ginecóloga hará algunas preguntas sobre su estado general de salud. A este punto preguntará acerca de la regla (menstruación), puesto que en una mujer muchas enfermedades se manifiestan por medio de trastornos de la regla. Luego se procede al examen. Para ello, la ginecóloga o el ginecólogo efectúa un frotis celular: con un palillo, que se introduce en la vagina, se remueven algunas células cutáneas del cuello del útero. La pelvis menor es palpada interior y exteriormente para detectar puntos delicados y anomalías. Un examen de laboratorio del frotis celular permite reconocer a tiempo el cáncer del cuello del útero; palpando se puede reconocer el cáncer de ovarios. También es importante el examen del seno. Con ello se examina si el seno evidencia endurecimientos («nódulos»).

Los ginecólogos y ginecólogas realizan los exámenes preventivos en sus consultorios. En las ciudades grandes se encuentran también clínicas ginecológicas anexas a los hospitales cantonales o clínicas universitarias.

EMBARAZO

Con un embarazo cambia la vida de una mujer. Mas también comienza una fase nueva y particular para su pareja y toda la familia. Durante este tiempo, la salud y seguridad son de suma importancia para la madre y el bebé. Si supone que está embarazada, puede comprar un test de embarazo en la farmacia y realizar usted misma la prueba. Para el primer asesoramiento, consulte directamente con su médica o médico de cabecera o su →centro ginecológico. Si la prueba de embarazo resulta ser positiva, el médico o la médica considerará con usted preguntas importantes sobre su historial (estado de salud, embarazos precedentes, enfermedades y operaciones precedentes) y sobre el curso del embarazo hasta la fecha.

CONTROLES

Durante el embarazo se realizarán controles a intervalos regulares. Los exámenes sirven para controlar el embarazo y reconocer los peligros para la madre y el bebé. En estos controles se comprueba el peso y se mide la tensión arterial de la madre, se determinan los valores sanguíneos y de la orina y se realizan exámenes ginecológicos (control del útero y del orificio uterino). También se controlan el ruido cardíaco y la posición del bebé. Por medio de exámenes de →ultrasonido, los ginecólogos y ginecólogas pueden observar los movimientos y el crecimiento del bebé.

PREPARACIÓN AL PARTO

Para la preparación al parto, en Suiza se ofrecen cursos para los futuros padres y madres. El embarazo, la preparación al parto y los nuevos deberes como padre y madre son temas que se consideran en los cursos de preparación al parto para mujeres o parejas. Se aconseja asistir a un curso de ese tipo a partir de la 26ª a 30ª semana de embarazo. Puede obtener información en su →centro ginecológico.

En Suiza usted puede dar a luz en un hospital (parto hospitalario o →ambulatorio), en una →casa de parto o en casa. Durante el curso del embarazo, su médico o médica o su partera hará la inscripción para el parto. En general podrá escoger personalmente dónde dar a luz y visitar el hospital o la casa de parto. También podrá obtener información sobre las varias →posturas de parto.



Durante el curso de preparación al parto

EL PARTO

Cuando comienzan los dolores o rompe →aguas, debería llamar al lugar que escogió para dar a luz y preguntar por la →partera. Ella analizará con usted la situación. En caso de →urgencia puede también dirigirse directamente al lugar, lo mejor es ir en taxi.

A su llegada al hospital o a la →casa de parto, será acogida por la partera y, al tiempo debido, la llevarán a la sala de parto. Allí se efectuarán primero todos los exámenes importantes. Luego, por medio de un aparato, se registrarán el ruido cardíaco del bebé y sus contracciones. Usted misma puede escoger la →posición de parto. La partera le ayuda a dar a luz. También le muestra como puede relajarse y hace masajes para la atenuación del dolor. En ocasión de todos los exámenes y durante el parto, su pareja u otra persona allegada puede estar presente, si usted lo desea.

En el hospital, los médicos o médicas asisten y controlan normalmente la última fase del parto. Cuando se da a luz en casa o en la casa de parto, generalmente no hay médicos o médicas presentes. Por ello, en caso de complicaciones, debe ser trasladada a un hospital.

EL SOBREPARTO

Los días después del parto, llamados sobreparto, sirven al descanso corporal y psíquico de la mujer. Durante ese tiempo el bebé puede permanecer con su madre. La madre cuida del niño según sus posibilidades. Durante la primera semana la madre y el bebé serán visitados regularmente por la →partera o los médicos o médicas.

Generalmente entre cuatro y siete semanas después del parto, la mujer irá al médico o a la médica o partera para un control final.

En Suiza existe desde el año 2005 un seguro estatal de maternidad. Las madres que trabajan obtienen durante 14 semanas después del parto el 80% de su salario medio previo al parto (hasta un máximo de 172 francos por día). Consulte con su dador de trabajo.

ASISTENCIA A LOS LACTANTES

Ya durante el sobreparto la madre recibirá informaciones sobre la lactancia y los cuidados del bebé. También se le informará sobre los exámenes importantes para el bebé. Después del sobreparto, los padres y madres pueden, si lo desean, acudir a uno de los centros regionales de asesoramiento para padres y madres. Estos ofrecen consultas por teléfono, visitas domiciliarias y días de asesoramiento en caso de preguntas sobre el desarrollo, la nutrición y los cuidados del bebé. Además, en caso de preguntas o problemas relacionados con la lactancia, las mujeres pueden acudir a un consultorio de lactancia. Consultas de lactancia son ofrecidas en los hospitales por asesores particulares en materia de lactancia. Los servicios de asesoramiento de padres y madres son gratuitos, la consulta de lactancia es pagada tres veces por la caja de enfermedad (comp. pág. 50). Las direcciones de los centros más próximos pueden obtenerse en el municipio.

ASISTENCIA SANITARIA DE NIÑOS Y NIÑAS

Tal como usted tiene su médica o médico de cabecera, así los niños y niñas deberían tener su pediatra. Estos realizan los exámenes necesarios, establecen un →plan de vacunación y atienden al infante cuando está enfermo. Los pediatras le dirán con qué frecuencia debe hacer exámenes a su niño o niña. Aparte del estado de salud, se examinan también la nutrición y el crecimiento así como el desarrollo corporal, psíquico e intelectual del infante. Las visitas regulares al pediatra permiten, en caso de enfermedad o de →urgencia, actuar rápida y correctamente.

¿QUÉ SON LOS PEDIATRAS?

Los pediatras son personas de primer contacto cuando su infante está enfermo.



Con el pediatra

Hay más casos de urgencia entre los infantes que entre los adultos. Los siguientes indicios pueden señalar a una situación de urgencia:

<p>GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fiebre alta superior a 39,5° ■ Vómitos frecuentes o diarrea frecuente ■ Extraña falta de apetito ■ Orinar dolorosamente
<p>RESPIRACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Todo tipo de nuevas dificultades respiratorias como ruidos de respiración (silbidos, gemidos, etc.) ■ Disnea o respiración laboriosa ■ Color de la piel azul grisáceo (falta de oxígeno)
<p>CIRCULACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Color de la piel parduzco
<p>SENTIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El infante duerme más de lo acostumbrado, no se despierta de manera normal ■ Apatía, falta de reactividad emocional ■ Convulsiones o movimientos extraños ■ Comportamiento descomunal

Si constata en el infante uno o varios de estos síntomas, llame inmediatamente al pediatra. Si no lo puede encontrar, proceda como en una situación de urgencia de adultos (comp. pág. 28).

Si los niños o niñas van a la escuela, serán además examinados regularmente por →médicos o médicas escolares.

Interrupción del embarazo

Desde el 1 de octubre de 2002 en Suiza está legalmente permitida la interrupción del embarazo (aborto). Durante las primeras 12 semanas, la mujer puede decidir por sí misma si desea poner fin a un embarazo no deseado. A partir de la decimotercera semana, decidirá el médico o la médica si se puede o no interrumpir el embarazo. Esto será únicamente posible si el embarazo supone un riesgo físico o mental muy alto para la mujer.

La caja de enfermedad sufraga los gastos de la interrupción del embarazo.

Si piensa que se ha quedado embarazada involuntariamente, hágase un test (obtenible en cualquier farmacia) y consulte con su ginecólogo o ginecóloga. La decisión de continuar o no el embarazo puede resultar en una carga y causar muchas preguntas. Si necesita ayuda e información, diríjase a un consultorio o centro de información para la planificación familiar (📖 pág. 71). La consulta es gratuita y el personal cualificado está bajo secreto profesional.

5

El seguro de enfermedad

Leyes y reglamentaciones

La →protección por seguro en caso de enfermedad, accidente o maternidad es obligatoria para todas las personas residentes en Suiza.

¿PARA QUIÉNES ES OBLIGATORIO EL SEGURO DE ENFERMEDAD?

- Personas con residencia en Suiza, independientemente de su nacionalidad. ¡Esto se aplica a todos los miembros de familia! El plazo de inscripción es de 3 meses (después del parto o de domiciliarse).
- Para ciudadanos extranjeros, si no disponen de un seguro equivalente o si permanecen por más de tres meses en Suiza.
- Para solicitantes de asilo, personas acogidas provisionalmente y personas que necesitan protección.
- Para personas sin un permiso formal de residencia (→Sin Papeles).

CAJAS DE ENFERMEDAD

Para el seguro en caso de enfermedad, hay unas 90 de las llamadas cajas de enfermedad en Suiza. Las cajas de enfermedad están obligadas a admitir a cualquier persona en el seguro básico (véase abajo). En el caso de algunas pequeñas cajas, la obligación de admisión se limita a las personas que viven en esa región.

Todos pueden escoger libremente una caja de enfermedad.

Excepción:

¡Los solicitantes de asilo (N), personas acogidas provisionalmente (F) y personas que necesitan protección (S) no pueden escoger libremente su caja de enfermedad! Su

asistencia sanitaria varía de cantón a cantón. Usted puede consultar con su centro asistencial para averiguar en qué caja de enfermedad se suscribió un seguro para usted y a quién debe dirigirse en caso de enfermedad.

Si no está satisfecho con su caja de enfermedad, puede cambiar de caja. El seguro básico de una caja de enfermedad con una franquicia de 300 francos puede ser rescindido dos veces al año con un plazo de preaviso de 3 meses (la rescisión debe ser enviada por envío certificado y estar en manos de la caja de enfermedad a más tardar el 31 de marzo o el 30 de septiembre). El seguro en la caja de enfermedad precedente acaba sólo cuando haya sido suscrito un nuevo seguro en otra caja.

EL SEGURO BÁSICO

Con el seguro básico, todas las personas en todas las cajas de enfermedad están aseguradas con las mismas prestaciones.

¿QUÉ PRESTACIONES SON CUBIERTAS POR EL SEGURO BÁSICO DE LA CAJA DE ENFERMEDAD?

→ Tratamiento ambulatorio

- Tratamiento por médicos o médicas oficialmente reconocidos (comp. pág. 21)

→ Tratamiento hospitalario

- Tratamiento y alojamiento en la división común (habitación común) de un hospital en el cantón de residencia, que esté incluido en una lista oficial (→ lista de hospitales) (comp. pág. 32).

Medicamentos

- Medicamentos prescritos por el médico y exámenes de laboratorio considerados sujetos a caja (→ lista de especialidades) (comp. pág. 27).

Embarazo y parto

- Siete controles y dos →controles ultrasónicos durante el embarazo (comp. pág. 41).
- 100,00 a los cursos de preparación al parto (comp. pág. 42).
- Costo del parto en el hospital, en casa o en la →casa de parto (comp. pág. 42).
- Tres consultas de lactancia y un control posterior (comp. pág. 44).
- Interrupción del embarazo (comp. pág. 47).

Prevención de la salud

- →Vacunaciones (rubéola, sarampión, paperas, tétanos, difteria, poliomielitis) y sus revacunaciones.
- Ocho controles de la salud para infantes en edad preescolar (comp. pág. 45).
- Control ginecológico preventivo (cada 3 años; para mujeres de más de 50 años, cada dos años) (comp. pág. 40).

Rehabilitación

- Rehabilitación hospitalaria (después de una operación, enfermedades graves).
- Fisioterapia / ergoterapia prescrita por el médico (comp. pág. 37).
- 10,00 por día a las curas termales prescritas por el médico en un balneario autorizado (máx. 21 días/año) (comp. pág. 38).

→Urgencia

- Se paga la mitad del costo de los transportes en ambulancia, pero no más de 500,00/año (comp. pág. 28).
- También se paga la mitad del costo de las operaciones de socorro (p. ej. accidente en las montañas, infarto del miocardio), hasta el importe de 5.000,00/año.

Casos de enfermedad en el extranjero (sólo para estadias temporales)

- En caso de →urgencia en el extranjero, todos los gastos son asumidos, mientras no equivalgan a más del doble de los gastos correspondientes en Suiza.

SEGUROS COMPLEMENTARIOS


Aparte del seguro básico, usted puede suscribir seguros adicionales en su caja de enfermedad, los llamados seguros complementarios. Estos son, por ejemplo, seguros para tratamientos dentales (comp. pág. 29), para psicoterapias no médicas (comp. pág. 31), para tener acceso a todos los hospitales (libre elección de hospitales), para la cobertura de los gastos en una división semiprivada o privada de un hospital (comp. pág. 32) o para servicios Spitex suplementarios (comp. pág. 36). Los seguros complementarios son facultativos y suponen un costo adicional. No es necesario suscribirlos en la misma caja que el seguro básico.

Puesto que los seguros complementarios no son obligatorios, las cajas de enfermedad deciden por su cuenta a quién admitir, y pueden rechazar a personas a causa de su estado de salud. Por lo tanto, es importante no rescindir los seguros complementarios hasta que esté seguro de que ha sido admitido en otra caja de enfermedad (confirmación por escrito), o de que no necesita más el seguro complementario. Infórmese directamente en la caja de enfermedad si desea suscribir un seguro complementario.

¿SON GRATUITAS LAS PRESTACIONES SANITARIAS EN SUIZA?

No, usted debe pagar mensualmente una →prima y, en general, participar en los gastos aun cuando acude a un médico o médica.

PRIMAS DE LAS CAJAS DE ENFERMEDAD

Usted debe pagar mensualmente una →prima para el seguro de enfermedad. Los niños y niñas hasta la edad de 18 años cuestan menos. Casi todas las cajas de enfermedad ofrecen a los jóvenes adultos (entre 19 y 25 años) primas reducidas. Aunque los seguros básicos de todas las cajas de enfermedad ofrecen las mismas prestaciones, el costo de las primas varía de una caja a otra. La Oficina Federal de Seguros Sociales ( pág. 72) publica cada año una lista con las primas de las cajas de enfermedad según región de residencia. Los aumentos de primas son comunicados por la caja de enfermedad por escrito. Cuando se le comunique una nueva prima, puede cambiar de caja de enfermedad a final de mes, respetando un plazo de preaviso de rescisión de un mes.

CUOTA ANUAL (FRANQUICIA) Y PARTICIPACIÓN EN GASTOS

Además de pagar la →prima, debe participar en los gastos de tratamiento. Esta participación incluye una cuota anual (franquicia) de 300 francos. Ello significa que, de todas las facturas que recibirá durante un año, deberá hacerse cargo de un importe total de 300 francos al año. Si el importe de las facturas sobrepasa la suma de 300 francos, deberá pagar además un 10% de los gastos (participación en los gastos). Sin embargo, la participación en los gastos nunca excederá los 700 francos al año. Por lo tanto, usted paga por cada persona adulta un máximo de 1.000 francos al año (300 francos de cuota anual y un máximo de 700 francos de participación en los gastos), excepto que haya escogido otro tipo de seguro (véase abajo).

Ejemplo

Sus gastos de tratamiento (médicos, medicamentos, hospital, etc.) ascienden en un año a 1.500 francos. Usted paga 300 de cuota fija anual así como 10% del resto (10% de 1.200). Usted paga pues en total 420 (300 + 120). El costo restante de 1.080 francos lo paga la caja de enfermedad.

En caso de maternidad (embarazo y parto) no deberá participar en los gastos.

Los niños y niñas no pagan una cuota anual, y su participación en los gastos asciende a 350 francos al año. Ello significa que para los niños hay que pagar un 10% de los importes de factura, hasta una suma de 350 francos al año.

Con el fin de reducir las primas, las cajas de enfermedad ofrecen varios tipos de seguro. Estos pueden elegirse libremente:

¿CÓMO PUEDO AHORRAR EN LA PRIMAS DE LAS CAJAS DE ENFERMEDAD?

Modelo de médico de cabecera y HMO (Health Maintenance Organization):

Los asegurados se comprometen, en caso de enfermedad, a acudir a un médico de cabecera determinado o a un HMO, un centro sanitario. En cambio podrán pagar primas menos elevadas y, dependiendo de la caja de enfermedad, la cuota anual y la franquicia quedarán suprimidas. La caja de enfermedad sólo se hace cargo de los tratamientos médicos si fueron prescritos por el médico o la médica de cabecera o el centro sanitario.

Podrá suscribir un seguro con modelo de médico de cabecera o HMO en las grandes cajas de enfermedad.

- Respetando un plazo de preaviso de un mes, un cambio del tipo de seguro puede efectuarse a lo sumo después de un año, a finales del año.



Primas de la cajas de enfermedad

Seguro con bonificación:

El seguro con bonificación funciona como un sistema escalonado, parecido a un seguro de vehículos. Usted comienza con una prima aumentada del 10%. Si no usa las prestaciones, recibe una reducción de prima en el próximo año (en cinco años hasta 45% de rebaja).

- Respetando un plazo de preaviso de un mes, un cambio del tipo de seguro puede efectuarse a lo sumo después de cinco años, a finales del año.

Aumento de la cuota anual:

Algunas cajas de enfermedad ofrecen cuotas anuales más altas. También se pueden establecer cuotas anuales para los infantes. Cuanto más alta la cuota anual (la franquicia), más bajo será el importe de la prima que deberá pagar (la cuota anual fija más alta es de 2.500 francos para adultos y 600 para infantes).

- Respetando un plazo de preaviso de un mes, un cambio del tipo de seguro puede efectuarse a lo sumo después de un año, a finales del año.

REBAJAS DE LAS PRIMAS

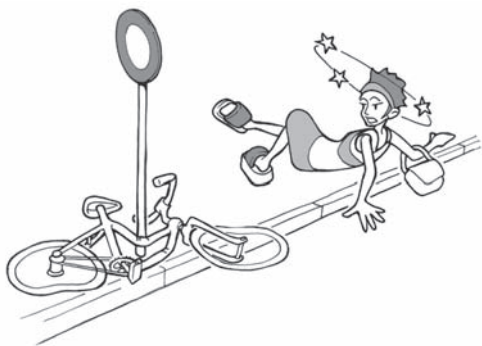
Si tiene dificultades financieras para pagar las primas de la caja de enfermedad, puede informarse sobre las posibilidades de rebajas de las primas que existen en su cantón de residencia. Si ya es beneficiario de la asistencia social o si sus gastos de caja de enfermedad son pagados por el municipio o por el cantón, como, por ejemplo, en caso de los solicitantes de asilo, no tiene derecho a rebajas adicionales de las primas de las cajas de enfermedad. El importe de las rebajas de las primas está regulado a nivel cantonal y es calculado según sus ingresos.

EL SEGURO DE ACCIDENTES

Se distingue entre accidentes laborales y accidentes no laborales. Los accidentes laborales son accidentes que suceden en el trabajo o en camino al trabajo. Todos los otros accidentes son considerados no laborales. Entre estos se cuentan los accidentes durante el tiempo de ocio, en casa, haciendo deporte o accidentes de circulación.

En Suiza, todos los empleados están automáticamente asegurados contra accidentes laborales. Quien trabaja más de ocho horas semanales está también asegurado automáticamente contra accidentes no laborales. El costo del seguro de accidentes es pagado por los empresarios y los empleados. Sus cuotas son deducidas automáticamente de su salario. También puede suscribir un seguro de accidentes a título privado. El seguro de accidentes obligatorio más importante en Suiza es la CNA (Caja Nacional de Seguro de Accidentes) (📖 pág. 72).

Con el seguro básico de la caja de enfermedad usted también está asegurado automáticamente contra accidentes. Si ya está asegurado contra accidentes a título privado o por el empleo, puede pedir a su caja



Seguro de accidentes

de enfermedad que quite el seguro de accidentes. Esto reducirá su →prima. Si deja de trabajar, usted deberá solicitar de nuevo el seguro de accidentes en su caja de enfermedad.

Deberá siempre dar inmediatamente aviso de un accidente, al empresario o a su caja de enfermedad. Esto se hace con un formulario que puede obtener de su empresario o caja de enfermedad.

Los seguros sociales

Todas las personas que residen o trabajan en Suiza deben pagar cotizaciones al seguro de vejez y supervivencia (AHV) y al seguro de invalidez (IV). Estos seguros componen la prevención social. El objetivo de la prevención social es asegurar su sustento de vida en caso de fallecimiento de un miembro de la familia o en caso de invalidez.

¿POR QUÉ TENGO QUE PAGAR COTIZACIONES A LA AHV E IV?

Para tener una seguridad financiera en caso de fallecimiento de un miembro de la familia o en caso de invalidez.

Las cotizaciones al seguro son directamente deducidas del salario y pagadas al seguro por medio de los empresarios. Si no trabaja o si es autónomo, usted mismo tiene la responsabilidad de pagar las cotizaciones al seguro. Consulte para ello directamente con la AHV (📖 pág. 72). Han de pagarse cotizaciones a partir del 20° año de edad (en caso de ejercer ya una actividad profesional, a partir de los 17 años de edad) o a partir de su llegada a Suiza. Junto con las cotizaciones a la AHV pagará también las cotizaciones a la IV.

EL SEGURO DE VEJEZ Y SUPERVIVENCIA (AHV)

El seguro de vejez y supervivencia (AHV) (📖 pág. 72) ha de cubrir parcialmente la pérdida de salario en la edad avanzada o en caso de fallecimiento del esposo, del padre o la madre. Las rentas ofrecen una seguridad financiera en la edad avanzada. Las rentas de supervivencia evitan los aprietos financieros en caso de fallecimiento del padre, de la madre o del cónyuge.

El importe de las rentas AHV es calculado en base a los años cotizados y el total de las cotizaciones. Es importante que no haya interrupciones en las cotizaciones, pues de otra manera habrá un hueco y la renta será reducida.

EL SEGURO DE INVALIDEZ (IV)

La invalidez es una limitación de la capacidad laboral, causada por un daño a la salud corporal o intelectual. El seguro de invalidez (IV) apoya primariamente las medidas que mejoran la capacidad laboral. Estas son p. ej. medidas médicas en caso de defectos de nacimiento, empleo de dispositivos auxiliares, medidas a nivel laboral y de formación, como asesoramiento laboral y colocación, o hacerse cargo del costo de la →reconversión profesional.

¿CUÁNDO TENGO DERECHO A UNA RENTA IV (INVALIDEZ)?

Sólo después de un año de incapacidad laboral ininterrumpida, si las medidas para mejorar la capacidad laboral no dieron resultado, si usted, cual migrante, ha estado viviendo durante cinco años en Suiza y la invalidez se produjo en Suiza.

Sólo si las medidas laborales o escolares no dieron resultado le será pagada una renta IV. Esto acontece lo más pronto después de un año de incapacidad laboral ininterrumpida. Las personas migrantes tienen derecho a una renta sólo después de cinco años de residencia en Suiza. Pero esto se aplica únicamente si han pagado cotizaciones durante mínimo un año y el daño de la salud se produjo en Suiza.

El importe de la renta IV es calculado en base al grado de incapacidad causado por la invalidez (existen la renta $\frac{1}{4}$, renta $\frac{1}{2}$ y renta completa). Aunque usted sea beneficiario de una renta IV, sigue sujeto a la cotización al seguro para que no surjan huecos de cotización.

En cuanto alcance la edad de AHV, las mujeres a los 64 años, los hombres a los 65 años, le será pagada la renta AHV. Contemporáneamente perderá el derecho a la renta IV.



Seguro de invalidez

PRESTACIONES COMPLEMENTARIAS (EL)

Las prestaciones complementarias (EL) a la AHV y IV sirven de ayuda cuando las rentas AHV e IV, junto con los ingresos, no llegan a cubrir el costo de la vida. Para poder ser beneficiarios de prestaciones complementarias, las personas migrantes tienen que haber vivido en Suiza ininterrumpidamente durante por lo menos 10 años.

LA PREVISIÓN PROFESIONAL (BVG)

La previsión profesional (conocida también como segundo pilar o caja de pensión) complementa la AHV y la IV. Recibirá la renta de la caja de pensión cuando se jubile o quede inválido. Quedan aseguradas todas las personas mayores de 18 años que ya están aseguradas en el seguro AHV/IV y que perciben un sueldo mínimo anual de 18.900 francos (a fecha del 1.1.2005) de un único empresario. Su cuota le será deducida automáticamente del sueldo y, junto con la cuota del empresario, ingresada en la caja de pensión.

Sin embargo, no puede disponer libremente del dinero ahorrado en la caja de pensión. Recibirá el dinero sólo bajo ciertas condiciones definidas (p. ej. si sale definitivamente de Suiza).

Glosario

Acupuntura	Método de medicina china, que consiste en ejercer una influencia positiva en los órganos internos por medio de aplicar finas agujas en puntos determinados de la superficie corporal.
Ambulancia	Vehículo destinado a transportar pacientes al hospital en caso de urgencia.
Ambulatorio	Nombre para la asistencia médica y cuidados de pacientes sin alojamiento, p. ej. en el consultorio médico (no hospitalario).
Anestesia	Privación de la sensibilidad y dolor por medio de medicamentos. Se puede privar la persona de todo sentido (anestesia total) o adormecer solamente algunas secciones del cuerpo (anestesia local).
Asistencia primaria	Asistencia sanitaria primaria en caso de todo tipo de dolores.
Asistente social	Persona que ejerce una actividad profesional en el campo social.
Ayudante de consultorio	Persona con formación no médica, que ayuda al médico o a la médica a ejecutar los trabajos administrativos en el consultorio y atiende el teléfono del consultorio.
Boletín gratuito	Un periódico local gratuito que incluye en la primera página las direcciones más importantes y los números de teléfono para una urgencia.
Casa de parto	Casa provista del equipo necesario, donde las mujeres que no corren ningún riesgo en el parto pueden dar a luz. Las mujeres reciben atención individual de las parteras antes, durante y después del parto, y la pareja, u otra persona allegada, puede estar presente durante todo ese tiempo.
Centro ginecológico	Lugar donde se asesora y asiste a las mujeres en materia de salud. Este puede ser el consultorio de una ginecóloga o un ginecólogo, un consultorio de planificación familiar, una policlínica ginecológica o el consultorio de una partera.

Clínica psiquiátrica	Hospital para el tratamiento de trastornos y enfermedades psíquicos así como problemas del comportamiento. Existen establecimientos psiquiátricos para el tratamiento ↘hospitalario en unidades abiertas o cerradas. Pero también hay clínicas de día semihospitalarias y policlínicas psiquiátricas (↘ambulatorio).
Consulta médica	Tiempo que se toma el médico o médica para asesorar y tratar al paciente.
Contracepción	Métodos para evitar un embarazo (p. ej. por medio de píldoras anticonceptivas o preservativos).
Convalecencia	Período de curación completa resp. de recuperación después de una enfermedad, operación o un accidente.
Diagnóstico	Reconocimiento y determinación de una enfermedad por medio de observación y examen de síntomas.
Fitoterapia	Método curativo que consiste en tratar de curar las enfermedades con plantas curativas secadas o preparadas (p. ej. tés) o con medicamentos compuestos primariamente de plantas.
FMH (Foederatio Medicorum Helveticorum)	Federación de los médicos y médicas suizos. Una de las tareas principales de la FMH es la reglamentación y el control de la formación complementaria de los médicos o médicas después del examen oficial. Esta formación complementaria culmina con la adquisición del título de médico especialista FMH.
Homeopatía	Método curativo que se basa en el principio de analogía. Consiste en aplicar pequeñas dosis de una sustancia, que en dosis grandes produciría la enfermedad análoga.
Hospitalario	Nombre para la asistencia médica y los cuidados a los pacientes alojados en un hospital, una clínica o residencia (↘ambulatorio).
Intérpretes interculturales	Persona que intermedia oralmente entre dos personas de distinto origen lingüístico y sociocultural.

Libre elección de médicos	Los pacientes tienen fundamentalmente la libertad de escoger ellos mismos los médicos o médicas tratantes (pero esto vale solo si están asegurados sin la limitación correspondiente).
Líquido amniótico	Líquido en el \saco amniótico.
Lista de especialidades	Lista que contiene los medicamentos de prescripción y exámenes de laboratorio que son pagados por las cajas de enfermedad. Puede obtener la lista de especialidades en su \farmacia o de su médica o médico.
Lista de hospitales	Lista oficial del cantón con los hospitales cuya actividad es pagada por las cajas de enfermedad. Puede obtener la lista de hospitales en su caja de enfermedad.
Médico o médica escolar	Médico o médica que ofrece asistencia médica al alumnado y profesorado de una escuela.
Medicina antroposófica	Método curativo, tratamientos a base de nutrición especial, métodos artísticos, terapia de movimiento y medicamentos naturistas.
Medicina china	Algunos métodos curativos de la medicina china son, entre otros: métodos diagnósticos tradicionales (p. ej. diagnóstico de la lengua y del pulso), tratamientos con medicamentos a base de hierbas, masaje y entrenamiento de movimientos.
Medidas dietéticas	Alimentación prescrita por el médico o la médica, ajustada a las necesidades del paciente y que sirve a la prevención y al tratamiento de enfermedades.
Menopausia	Etapa de la vida de la mujer en que cesa la menstruación.
Partera	Ayudante de parto profesional, no médica, que asiste al parto. Puede dirigir personalmente un parto y tiene que llamar el médico o médica solo en caso de dificultades. Las parteras trabajan en hospitales, casas de parto o por su propia cuenta.
Parto ambulatorio	Parto en un hospital o en una \casa de parto en el que la mujer y el recién nacido vuelven a casa algunas horas después.

Plan de vacunación	La Oficina Federal de la Salud y la Comisión Federal para la Vacunación publican dos veces al año el Plan de vacunación oficial, en el que se alista cuándo han de ponerse las vacunas necesarias.
Planificación familiar	Medidas que permiten a las mujeres y familias de determinar personalmente el número y el momento de los partos.
Posiciones de parto	Posibilidades de dar a luz: p. ej. tendida (en la cama de parto), sentada (en la silla de parto o silla maya), en posición vertical materna o en el agua (llamado parto en el agua).
Prima	Cuota que los pacientes pagan al seguro de enfermedad y accidentes.
Privación de la libertad a fines de asistencia PLA	Alojamiento o detención de una persona en un centro con o sin su consentimiento, por representar un peligro para sí misma o para terceros. Ya que la privación de la libertad a fines de asistencia es una medida muy restrictiva, los requisitos del procedimiento son particularmente estrictos.
Pro Senectute	Centro de información y contacto para personas de edad avanzada con necesidad de asistencia; promueve y apoya su calidad de vida e independencia.
Protección por seguro	La protección en caso de ciertos siniestros, adquirida al suscribir un seguro, p. ej. en caso de enfermedad o accidente.
Reconversión profesional	Formación hacia una nueva profesión de personas que ya poseen una instrucción. Una reconversión puede imponerse debido a desempleo, nuevas exigencias o invalidez.
Rehabilitación	Totalidad de las medidas de asesoramiento, asistencia y carácter social para la reintegración profesional y social de pacientes después de una enfermedad o un accidente.
Saco amniótico (bolsa de las aguas)	Membrana ovular llena de líquido amniótico que protege al bebé aún no nacido en el seno materno. Antes del parto el saco amniótico se rompe (romper aguas).
Seguro de base / Seguro de enfermedad	Garantiza un buen y amplio seguro para todos. Es obligatorio y ofrece a todos los asegurados las mismas prestaciones.

Seguro complementario

Es facultativo y cubre, entre otras cosas, las comodidades adicionales en el hospital (p. ej. sección semiprivada o privada) y otras prestaciones (p. ej. tratamiento por naturistas, tratamientos dentales corrientes, etc.). Dependiendo de su estado de salud, la caja de enfermedad podrá aceptarle o rechazarle.

SIDA/VIH

El sida es una inmunodeficiencia. Con el pasar del tiempo, el cuerpo se debilita de tal manera que ya no es capaz de defenderse contra ciertos agentes patógenos. Así surgen enfermedades infecciosas y tumores. VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es el nombre dado al virus que causa el sida.

Sin Papeles

Personas migrantes que no disponen de la documentación que les permita residir en Suiza. La circular de la Oficina Federal de Seguros sociales BSV/ OFAS del 19 de diciembre de 2002 dirigida a todos los asegurados señala que todos los Sin Papeles deben estar asegurados. Los Sin Papeles que no tengan un seguro de enfermedad podrán dirigirse a un centro de asistencia.

Terapia neuronal

Método curativo para influenciar las enfermedades por medio de anestésicos locales (↘anestesia) de los puntos de molestia y dolor.

Ultrasonido

Método de control y tratamiento. Con la ayuda del ultrasonido se pueden examinar los órganos internos por medio de proyectarlos sobre un monitor (p. ej. para la medición de los movimientos del niño en el ↘saco amniótico). En un tratamiento, el ultrasonido produce un masaje sobre los puntos enfermos y favorece así la circulación sanguínea y la curación.

Urgencia

Circunstancia que pone en peligro la vida, causada por lesiones, intoxicaciones, quemaduras o enfermedades agudas. La urgencia requiere acción rápida, puesto que sin auxilio rápido pueden producirse graves daños a la salud o hasta la muerte del paciente.

Vacunación

Introducir en el cuerpo sustancias que producen una protección de efecto prolongado contra ciertas enfermedades. Las vacunaciones más importantes son contra la difteria (inflamación de nariz y garganta), tétanos, tos ferina, poliomielitis, sarampión-paperas-rubéola (varias infecciones virales) y hepatitis B (inflamación del hígado). Algunas vacunaciones sólo pueden ofrecer protección si son repetidas (en general cada 10 años).

Los solicitantes de asilo son vacunados en los centros de control sanitario de frontera y llamados a efectuar la revacunación al tiempo debido.

7

Registro de direcciones

En este registro encontrará sobre todo las direcciones de los centros nacionales.

Editor

Schweizerisches Rotes Kreuz 031 387 71 11

Geschäftsstelle, Rainmattstr. 10, 3001 Bern

www.redcross.ch, info@redcross.ch

Caritas Schweiz 041 419 22 22

Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern

www.caritas.ch, info@caritas.ch

Oficina Federal de la Salud 031 323 30 15

Bundesamt für Gesundheit

Direktionsbereich Gesundheitspolitik / Abt. Multisektorale Gesundheitspolitik

Sektion Chancengleichheit und Gesundheit

3003 Bern, Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld

www.bag.admin.ch; www.suchtundaids.bag.admin.ch

Informaciones/centros para la migración y la salud

migesplus – la plataforma Internet para informaciones sobre la salud en los idiomas de las personas migrantes 031 387 71 11

Rainmattstr. 10, 3001 Bern

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Centro para la migración y la salud 031 387 71 11

Zentrum für Migration und Gesundheit

Rainmattstr. 10, 3001 Bern

www.redcross.ch, migration@redcross.ch

Caritas – Servicio para la salud y la integración 071 227 34 47

ó 071 227 34 30

Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen

www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Comisión Federal de Extranjeros (EKA)	031 325 91 16
---------------------------------------	---------------

Eidgenössische Ausländerkommission (EKA)

Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern

www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Servicio para la lucha contra el racismo	031 324 10 33
--	---------------

Fachstelle für Rassismusbekämpfung

Inselgasse 1, CH-3003 Bern

ara@gs-edi.admin.ch, www.edi.admin.ch/ara

Víctimas de guerra y de tortura

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK	031 390 50 50
--	---------------

Freiburgstr. 44a, 3010 Bern

www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Zürich	044 255 49 07
---	---------------

afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik

Culmannstrasse 8 (correspondencia), Sonneggstrasse 6 (visitas)

8091 Zürich

www.psychiatrie.unispital.ch

Informaciones generales y consulta

Alimentación

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung	031 385 00 00
---	---------------

Postfach 8333, 3001 Bern

www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft	056 200 17 90
--------------------------------------	---------------

Generalsekretariat, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden

www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung Ernährung und Diabetes	031 385 00 00
---------------------------------	---------------

www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Ejercicio

SUISSE BALANCE	031 389 92 91
----------------	---------------

Postfach 8172, 3001 Bern

www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Adicción y drogas

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere
Drogenprobleme (SFA) 021 321 29 11

Postfach 870, 1001 Lausanne
www.sfa-ispach, info@sfa-ispach

KOSTE / FASD (Schweizerische Koordinationsstelle für stationäre
Therapieangebote im Drogenbereich / Schweizerische Fachstelle für
Schadenminderung im Drogenbereich) 031 376 04 01

Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14
www.koste-fasd.ch, www.infoset.ch
office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch

Un sitio en Internet muy completo sobre el tema de la adicción
www.infoset.ch

Tabaco

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) 031 389 92 46

Effingerstrasse 40, 3001 Bern
info@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch

Krebsliga Schweiz 031 389 91 00

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern
www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

Lungenliga Schweiz 031 378 20 50

Südbahnhofstr. 14 c, 3000 Bern 14
www.lung.ch, info@lung.ch

VIH y sida

Aids Hilfe Schweiz (AHS) 044 447 11 11

Konradstrasse 20, 8005 Zürich
www.aids.ch, aids@aids.ch

Vacunación

Bundesamt für Gesundheit 031 323 87 06

Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten
3003 Bern
www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Salud psíquica

pro mente sana 044 563 86 00
 Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich
 www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Die Dargebotene Hand 031 301 91 91
 La mano extendida
 Zentralsekretariat, Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9
 www.143.ch, verband@tel-143.ch

Derechos y obligaciones del paciente

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) 044 361 92 56
 Hofwiesenstr. 3, 8042 Zürich

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) 044 252 54 22
 Häringstrasse 20, 8001 Zürich
 www.spo.ch, zh@spo.ch

Interpretación intercultural

Lista de servicios de mediación para interpretación intercultural
 www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp, eka-cfe@bfm.admin.ch

INTERPRET' 031 351 38 28`
 Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln
 Monbijoustrasse 61, CH-3007 Bern
 www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Residencias

CURAVIVA 044 385 91 91
 Verband Heime und Institutionen Schweiz
 Lindenstrasse 38, 8008 Zürich
 www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Schweiz 044 283 89 89
 Geschäftsstelle,
 Lavaterstr. 60, Postfach, 8002 Zürich
 www.pro-senectute.ch

Infantes

Pro Juventute	044 256 77 77
---------------	---------------

Zentralsekretariat

Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

www.projuventute.ch

Mujeres

Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa (FIZ)	044 240 44 22
--	---------------

Badenerstrasse 134, 8004 Zürich

www.fiz-info.ch, contact@fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco)	022 382 53 11
--	---------------

Anlaufstelle für medizinische Beratung

rue Hugo de Senger 2–4, 1205 Genf

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen	044 382 30 33
--	---------------

Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

PLANes – Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit	021 661 22 33
--	---------------

Avenue de Beaulieu 9, Case postale 313, 1000 Lausanne 9

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Schweizerischer Hebammenverband	031 332 63 40
---------------------------------	---------------

Rosenweg 25C, Postfach, 3000 Bern 23

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Asistencia domiciliar

Spitex	031 381 22 81
--------	---------------

Spitex Verband Schweiz

Belpstrasse 24, 3007 Bern

www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Informaciones sobre los seguros sociales

AHV	022 795 91 11
------------	----------------------

Para informaciones sobre la AHV en relación con acuerdos internacionales:

Schweizerische Ausgleichskasse, Av. Edmond-Vaucher 18, 1211, Genf

Bundesamt für Sozialversicherung	031 322 90 11
---	----------------------

Effingerstr. 33, 3003 Bern

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Stiftung Auffangeinrichtung BVG	044 284 55 15
--	----------------------

Administration Freizügigkeitskonten, Postfach 2831, 8022 Zürich

www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch

Suva –Schweizerische Unfallversicherungsanstalt	0848 830 830
--	---------------------

Hauptsitz

Fluhmattstr. 1, 6004 Luzern

www.suva.ch

Zentralstelle 2. Säule	031 320 61 75
-------------------------------	----------------------

Postfach 5032, 3001 Bern

sfbvg@be.aey.ch

Centros de asistencia para los Sin Papeles:

Anlaufstelle für Sans-Papiers	061 681 56 10
--------------------------------------	----------------------

Gewerkschaftshaus, Rebgasse 1

4058 Basel

www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch